

食品構成表の作成 Q&A

◆動物性食品（乳類・卵類・魚介類・肉類）のグラム数の決め方がよくわからない。どこから手をつければよいのか。

- ・一食分／一日分の献立を考えるとということではない。
- ・一定期間（1週間～10日くらい）の献立を想定し、魚を食べる日、肉を食べる日、卵を使う日などを決める。すべてを毎日食べるわけではない。
- ・決め方の優先順位は特にない。たとえば1週間の献立をたてて日数で割る。
- ・「牛乳を2日で1本」のように決めてから肉・魚を決める等の方法もある。

◆19歳女子の例では、魚介類40g、肉類50gとなっていたが、どのような献立を想定しているのか。

- ・たとえば4日間の献立の中で使用する量を決めて、トータルを4で割る。
(例) 魚80gを2日 + 肉野菜炒めで肉20gを1日 + 豚肉生姜焼き150g1日 + 麻婆豆腐30g1日
魚 $160\text{g} \div 4 = 40\text{g}$
肉 $200\text{g} \div 4 = 50\text{g}$

◆最後の手順で、砂糖類を取る前にエネルギーが足りてしまった場合はどうすればよいのか。作業を前に戻すのか、超過したままでよいのか。

- ・砂糖を使わないということはないので、修正は必要。
- ・直前の油脂類でエネルギーを減らすのが現実的。

◆誤差の許容範囲はどれくらいか。カルシウムが100mg不足、ビタミンAが120 μg 超過しているが、これで問題はないか。

(健康な人の場合)

- ・プラスマイナス10%くらいが許容範囲である。
- ・したがって、カルシウム100mg不足というのは少なすぎる。
- ・また無機質を多めに取ることはあまり問題ない。ビタミンの超過については10%以内であり、まったく問題ない。
- ・なお当然、病院食の場合はより厳密になる。